



Übung Mein Arbeits-wochen-abschluss

„Wenn du loslässt, hättest du zwei Hände frei“
(Chinesisches Sprichwort)

Wenn der Übergang zwischen Arbeitszeit und Freizeit nicht mehr durch eine örtliche Veränderung einhergeht, dann hilft diese kleine Übung, um einen bewussten Übergang zwischen diesen beiden Zeiten zu schaffen. Ein Wochenende kann erholsam sein, wenn die Arbeit weitgehend abgelegt, oder auf das zurzeit Notwendige reduziert werden kann. Vor allem sollte die Arbeit aber in den Gedanken und der Schlafenszeit keine Rolle mehr spielen, damit am nächsten Arbeitstag meine Kräfte für die Aufgaben ausreichen.

Material: 3 kleine Blatt Papier (ca. A6), ein Stift und eventuell ein Feuerzeug

Vor dem Beginn der Übung: 5-10 Minuten Stille


Anleitung: Schreibe deine Antworten auf die folgenden drei Fragen auf je ein Blatt Papier.


Frage 1 Was *kann* ich von der vergangenen Arbeitswoche bewusst los-lassen?


Frage 2 Welche Tätigkeiten *soll* ich kommende Woche wieder aufgreifen?

Frage 3 Welchen Menschen und Aufgaben *will* ich mich am Wochenende bewusst widmen?

Anschließend:

Blatt mit Antwort 1  Im Freien verbrennen oder zerreißen und entsorgen

Blatt mit Antwort 2  An eine Stelle ablegen, wo am Montag früh der ersten Blick hinfällt (z.B. In den Ordner für den Wochenplan).

Blatt mit Antwort 3  An einer Stelle ablegen, an der ich am Wochenende immer wieder vorbeikomme (z.B. auf den Flurspiegel kleben).